Les recettes dietplus

Saumon en croute de moutarde et salade de roquette et betterave rouge

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
371kcal	22,6g	7,61g	12,2g	0,84g	5,3g	13,5g
18%	26%	17%	14%	17%	12%	2%

Difficulté : ★☆☆☆☆

Coût : ★★☆☆☆

Catégorie	Prêt en	Cuisson
Plat	**25 min**	**7 à 10 min**

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de filet de saumon
- 150 g de betterave rouge cuite coupée en dés
- 25 g de roquette
- 50 g de crème épaisse à 15% MG
- 2 belles tiges d'oignon jeunes
- 1 c.à.c bombée de câpres au vinaigre
- 1 c.à.s de moutarde
- 1 grosse poignée d'aneth fraiche
- 1 petite c.à.c de miel
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Emincer l'aneth et les tiges d'oignons jeunes. Hacher grossièrement les câpres.
3. Mélanger tous ces ingrédients à la crème épaisse. Saler, poivrer et réserver au frais.
4. Déposer le saumon sur une plaque de four, le saler et le poivrer.
5. Mélanger la moutarde avec le miel et badigeonner le saumon de ce mélange.
6. Cuire le saumon au four 7 à 10 minutes.
7. Sur une assiette, dresser la roquette et la betterave.
8. Déposer le saumon cuit au centre et l'accompagner de la crème épaisse.